



Bewegungs- und Gesundheitstage 2019/20

„.... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion
Salzburg



1. Kontaktdaten

Name der Schule: BORG Mittersill

Straße: Felberstraße 3 - 5

E-Mail: sekretariat@borg-mittersill.salzburg.at

PLZ, Ort: 5730 Mittersill

Homepage: http://www.borg-mittersill.salzburg.at/

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06562/4562

Fax: 06562/4562-4

ProjektleiterIn: Mag. Kristin Altenberger

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0680/2167989

E-Mail: kristin.altenberger@borg-mittersill.salzburg.at

Projektpartner: Mittersiller Gesundheitstage 2019, Erasmus + , Schule und Sport

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 166 + teilweise weitere Schulen/Klassen von anderen Schulen

Anzahl der involvierten Klassen: 8

Altersgruppe 6-10 Jahre: _____

Altersgruppe 11-14 Jahre: _____

Altersgruppe 15-19 Jahre: 166

Gesamt: 166

Datum/Ort: 1. **Keep on Running** **18.09.2019**
(Mittersiller (Anfang bis Mitte
Gesundheitstage) September)

2. **Weihnachtsfußballturnier** **19.12.2019**

3. **Internationaler Flashmob,** **23.01.2020**
Mittersiller Stadtplatz (Dezember 2019 - Jänner
2020)

4.	Selbstschutzkurs	Jänner - Februar 2020
5.	Skitage	04. – 06.02.2020
6.	Fußball und Basketball (Schule und Sport)	Februar – März 2020
7.	Schulsportwoche	29.06 – 03.07.2020
8.	Sporttag	1 Tag letzte Schulwoche
9.	Projekttag	2 Tage letzte Schulwoche
10	Wandertag	1 Tag letzte Schulwoche

Beginn:

Ende:

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

1.

Bereits seit 2002 ist die Veranstaltung **Keep on Running** ein fix integrierter Bestandteil unseres Schuljahres. Im Zuge der **Mittersiller Gesundheitstage** wird dieser Spendenlauf in Mittersill durchgeführt.

Dieser Event entspricht in zweifacher Hinsicht dem Leitbild des BORG Mittersill: einerseits soll Gesundheit bzw. gesundheitsbewusstes Denken gefördert werden, andererseits gilt als Motto: die Überschaubarkeit der Schule mit beinahe familiären Strukturen bestmöglich zu nutzen.

Seit 2004 freuen wir uns immer wieder über die Teilnahme der Lebenshilfe Bramberg, seit 2005 nehmen die Bewohner der Tagesheimstätte Bramberg und seit 2006 das Caritas Zentrum Mittersill am Lauf teil.

Seit 2007 sind mit der NMS Mittersill, der VS Mittersill und das PTS Mittersill ebenfalls mit von der Partie.

Schon im Vorfeld haben die Schüler und Schülerinnen der 8. Klassen fleißig Spendengelder in Mittersill gesammelt und weitere Vorbereitungen wie Streckenaufbau sowie Beschaffung von Plakaten der Sponsoren getätigt.

Unsere Laufstrecke ist der Zierteich hinter dem Nationalparkzentrum in Mittersill, die Rundenlänge von 1 km wird von den Teilnehmern so oft wie wollen und können absolviert.

Heuer liefen 660 Schülerinnen und Schüler aus den 4 oben genannten Schulen mit und so kam mit Hilfe von zahlreichen Sponsoren und den Startgeldern (über je 2€) die stolze Summe von **2690,10 Euro** zusammen, mit der wir auch heuer wieder eine bedürftige Familie aus unserer Region unterstützen. Das Geld wurde an die Familie der sechsjährigen Jana L. übergeben, die seit einem Verkehrsunfall im Sommer 2019 querschnittsgelähmt ist.

Ablauf:

Am 18. September um Punkt 9:30 Uhr eröffnete das BORG den Lauf, der 2 Stunden dauerte. Mit Hilfe von zahlreichen Sponsoren und Startgeldern über je 2€ werden bedürftige Familien aus unserer Region unterstützt. Die Lebensmittelkette Hofer versorgte unsere Teilnehmer mit Äpfeln, Gurken und Karotten. Ein Dank geht auch an die Bäckereien von Mittersill, die uns leckeres Brot spendeten, das durch die freiwilligen Helfer vom Elternverein mit selbstgemachten Aufstrichen bestrichen wurden.

Um 10 Uhr stiegen die Schülerinnen und Schüler der NMS Mittersill sowie dem PTS Mittersill in den Lauf mit ein. Und ab 11 Uhr waren auch die jüngsten Starterinnen und Starter aus der VS Mittersill fleißig unterwegs.

Durch viele freiwillige Helfer konnte die Veranstaltung reibungslos stattfinden. Es gab eine Stempelstation, wo die Lehrerinnen die Streckenkarten der Schüler und Schülerinnen bei jeder gelaufenen Runde mit einem Motivlocher markierten.

Die 1km lange Zierteichrunde wurde durch Streckenposten aus den Lehrerkollegien der Schulen abgegrenzt.

Die Anzahl der Runden der Schülerinnen und Schüler jeder Klasse wurden zusammengezählt und durch die Teilnehmeranzahl dividiert.

Wir haben die schnellsten Klassen prämiert, sowie die schnellsten Mädchen und Burschen und die fleißigsten Klassen mit der höchsten Teilnehmeranzahl.

Die Schüler und Schülerinnen konnten sich einen Beitrag für die Klassenkasse sowie über einen freien Schulhalbtage freuen!

2.

Wie bereits in zahlreichen Jahren zuvor, hat auch heuer wieder ein Projektteam aus den 6. Klassen das jährliche **Weihnachtsfußballturnier** organisiert und durchgeführt.

Neben den Teams aus den Klassen, das aus 6 Spielern (wobei mindestens 2 Mädchen in jeder Mannschaft sein müssen) und weiteren Auswechselspielern besteht, wurde heuer erstmals auch ein Auswahlteam der NMS Mittersill zur Teilnahme eingeladen. Außerdem gab es noch ein Absolvententeam und ein Lehrerteam aus NMS und BORG Lehrerinnen und Lehrern.

Nach den Qualifikationsspielen in 2 Gruppen wurde jeder Platz ausgespielt.

Das Projektteam sorgte nicht nur für einen Spielplan, sondern stellte auch Schiedsrichter und „Stadionsprecher“. Die jeweiligen Fanteams unterstützten und motivierten ihre Mannschaften durch Sprechgesänge und Plakate zu Höchstleistungen.

Die Gewinner bekamen den Wanderpokal sowie Gutscheine für Segwayfahrten und der beste Fanclub wurde mit einem goldenen Fußball prämiert.

3.

Im Zuge unseres Erasmus Projektes und den Feierlichkeiten rund um das 50 jährige Jubiläum des BORG Mittersills haben wir einen **internationalen Flashmob** mit unseren Schülern und Schülerinnen am Stadtplatz in Mittersill organisiert.

Unsere Schule nimmt gemeinsam mit 4 Schulen aus Finnland, Litauen, Italien und

Deutschland (mit je 6 Schülern und Schülerinnen) an einem Erasmus Projekt teil und das erste Treffen fand bei uns in Mittersill statt.

Im Vorfeld haben 3 Schülerinnen der 8. Klasse einen Tanz choreografiert, der aus 6 verschiedenen Songs besteht.

Im Sportunterricht wurde dieser von allen Schülerinnen und Schülern fleißig einstudiert.

Am 23.01.2020 war es dann soweit, bei strahlend schönem Wetter fingen am Stadtplatz plötzlich 6 Mädels mit rotem Pullover an zu tanzen, im Hintergrund standen unsere Jungs, die schon auf ihren Plätzen auf ihren Einsatz warteten. Als nächstes erfolgte der Einzug der in blau gekleideten Erasmusschülerinnen und -schüler, daraufhin ging es Schlag auf Schlag... die Schülerinnen der 5. Klassen in Schwarz gekleidet, die Schülerinnen der 6. Klassen in Grau, die Schülerinnen der 7. Klassen in Grün und zu guter Letzt die Schülerinnen der 8. Klassen in Rot fanden sich auf ihren Plätzen ein und stiegen dann gemeinsam in den Tanz ein.

Die Schülerinnen und Schüler haben am Ende des Tanzes die Aufmerksamkeit genutzt und sich mit ein paar kurzen Parolen für das Klima stark gemacht.

Ein paar Schülerinnen und Schüler, die heute krankheitsbedingt nicht mitgetanzt haben, haben das ganze Spektakel gefilmt und ein Projektteam der 6. Klassen wird uns ein Video daraus basteln.

4.

Besonders für junge Frauen und Mädchen ist es wichtig zu wissen, wie man sich bei Aufdringlichkeit und Verfolgung verteidigen kann. (Heutzutage sind Vergewaltigungen und Missbrauch leider auch im Pinzgau keine Seltenheit mehr.) So sind von der Polizei und Trainern eigens dazu Selbstverteidigungskurse und -training geschaffen worden, um den Frauen zumindest das Grundwissen zu vermitteln, wie man sich in Notsituationen verhalten soll.

An einem solchen **Selbstschutzkurs** unter der Leitung des Polizisten Franz Reifmüller nehmen die Mädchen der 7. Klassen im Jänner und Februar im Ausmaß von 3 mal 2 Stunden teil.

Die richtige Technik, Verteidigung, Atmung, den Schlag setzen, die empfindsamen Stellen des Angreifers, richtige Schrittstellung, Einführung zur Verwendung eines Pfeffersprays sind einige der Themen, mit denen sich die Schülerinnen beschäftigen werden.

Tritten und Schlägen auszuweichen wird ebenso geübt werden wie richtiges Fallen. Neben den Praxisteilen werden in kurzen Theorieeinheiten immer wieder Tipps über die rechtliche Situation der Notwehr, über das Verhalten in Gefahrensituationen und das richtige Handeln nach einer möglichen Gewalttat besprochen.

5.

Da wir hier inmitten einiger großer Skigebiete aufwachsen, ist es uns ein Anliegen, diese auch zu nutzen. Daher führen wir in der letzten Woche im Wintersemester mit den 5. Klassen drei **Skitage** durch. Wir erkunden in Kleingruppen mit unseren Schülerinnen und Schülern das Skigebiet

Mit der Panoramabahn Kitzbüheler Alpen geht's von der Talstation in Hollersbach direkt auf die Bergstation Resterkogel. Dort wartet das Kitzbüheler Skigebiet mit 179 km bestens präparierten Pisten. Je nach Können der Gruppe geht's von dort bis nach Kitzbühel und wieder zurück. Viele Schüler und Schülerinnen genießen außerdem den Ausflug in den

Snowpark Hanglalm, wo wir dann meistens auch gelich unsere Mittagspause machen.

6.

Wir haben uns heuer für die Aktion Schule und Sport angemeldet. Die Schüler der 5. bis 8. Klasse werden sich 3 mal 2 Doppelstunden im **Basketball** versuchen, währen die Schülerinnen der 5. bis 8. Klassen ihr **fußballerisches** Können verfeinern werden.

7.

Für den Zeitraum vom 29.06.2020 - 03.07.2020 ist eine **Schulsportwoche** in Kärnten vorgesehen. Ziel dieser Woche ist es, den Schülerinnen und Schülern Sportarten zu sehr günstigen Konditionen vorzustellen, das gegenseitige Kennenlernen in entspannter, außerschulischer Umgebung zu unterstützen und den Schülerinnen und Schülern ein unvergessliches „Event“ anzubieten.

Aus den folgende Sportarten sind jeweils 2 verschiedene Sportarten frei wählbar: Tennis, Tanzen, Power Hiking, Inline Skaten, Workout, Beachvolleyball, SUP (Stand Up Paddling), Yoga, Laufen, Schwimmen, Mountainbiken, Klettern, Surfen, Segeln und Kajak.

Neben der schon traditionellen Laufrunde am frühen Morgen am Millstätter See werden wir uns die Zeit mit Tischtennis, Wasserspringen, Fußball und Bananenboot fahren vertrieben. Gegen Ende der Woche wird meist ein Beachvolleyballturnier veranstaltet aber es bleibt auch immer noch genügend Zeit zum Chillaxen.

In der letzten Schulwoche gibt es mehrere Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten bei uns:

8.

Ein weiteres Projektteam der 6. Klassen organisiert immer einen **Sporttag** in der letzten Schulwoche. Bei einem Vielseitigkeitswettbewerb mit vielen spielerischen, sportlichen und aber auch geistigen Herausforderungen erbringen die Klassen super Leistungen.

9.

An 2 Tagen in der letzten Woche bieten die Lehrerinnen und Lehrer bei den **Projekttagen** diverse Möglichkeiten zur Auswahl an, von denen sich die Schülerinnen und Schüler für zwei entscheiden können.

Unter den Angeboten gibt es meist: Bogenschießen, Hochseilklettergarten, Thermenbesuch, Lady´s Day, Italienisch/ Französisch Kochen, etc.

10.

Am vorletzten Schultag findet immer ein **Wandertag** statt. Wir haben in unserer Umgebung sehr viele schöne Wanderungen, wie z.B.: Krimmler Wasserfälle, Stuchbachtal, Hintersee im Ammertal, Schmetterlingspfad zum Keltendorf in Uttendorf, Bachlehrpfad ins Hollersbachtal, etc., die die Klassen mit ihren jeweiligen Klassenvorständen und einem Begleitlehrer genießen können.

4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 24.01.2020**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at